*नवसाक्षर साहित्यमाला*

# तुरंत उपचार

**डा. यतीश अग्रवाल**

चित्र

**बिश्वजीत हालदर**

**नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया**

ISBN 81-237-2114-5

पहला संस्करण : 1997
दूसरी आवृत्ति : 2001 (*शक* 1922)

Turant Upchar *(Hindi)*
**रु. 9.00**
निदेशक, नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया, ए-5 ग्रीन पार्क
नयी दिल्ली-110 016 द्वारा प्रकाशित

आम जीवन में छोटी मोटी चोट तो लग ही जाती है। कभी खौलता हुआ पानी गिर जाता है। कभी जहरीला जंतु काट लेता है। कभी लू लग जाती है। कभी गिरने से चोट लगती है तो कभी कुछ चुभ जाने से। ऐसे समय तुरंत उपचार की जरूरत होती है। तुरंत उपचार के लिए थोड़ी जानकारी भी होनी चाहिए। यह उपचार मुश्किल नहीं है। कोई भी उपचार कर सकता है।

सबसे जरूरी बात ये है कि हम घबराएं नहीं। अपनी पूरी सूझबूझ रखें और हिम्मत से काम लें। किसी भी घायल आदमी की सेवा करना हमारा फर्ज है।

जिसे चोट लगती है वह घबरा जाता है। उसकी हिम्मत बंधायें और उसे भरोसा दें कि वह ठीक हो जायेगा। गम्भीर मामले में जरा भी समय न गवाएं। देर होने से मरीज की जान जा सकती है।

चोट चाहे छोटी हो या बड़ी, लापरवाही ठीक नहीं

होती। लापरवाही से अधिक नुकसान हो सकता है।

– छोटी बड़ी या गुम चोट लगने पर
– हड्डी टूटने पर
– जलने पर
– बिजली का करंट लगने पर
– लू लगने पर
– नाक से खून बहने पर
– गले में कोई चीज फंसने पर
– आंख में चीज गिरने पर

आप तुरंत इलाज कैसे करेंगे, आइए इसके बारे में जानें।

# छोटे घाव

गिरने, किसी चीज से कटने या खरोंच लगने से चमड़ी का छिल जाना आम बात हैं ऐसे में किसी बड़े इलाज की जरूरत नहीं होती। सिर्फ घाव को साफ रखना होता है। इस से कुछ दिन में वह अपने आप भर जाता है।

*क्या करें :*

**चोट लगते ही..**

- घाव को साफ करने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं।
- फिर घाव के इर्द-गिर्द की चमड़ी को साबुन और पानी से धोएं। इससे उस पर जमा धूल और मिट्टी धुल जाएगी। धोते समय ध्यान रखें कि गंदा पानी घाव पर न जाए।
- अब घाव को साफ करें। इसके लिए साबुन और साफ पानी इस्तेमाल में लाएं। नहर या पोखर का पानी काम में लेते हों तो उसे





उबाल लें। जब वह ठंडा हो जाए तो उससे घाव को धोएं।

- घाव को साफ कपड़े से ढक दें। उस पर टेप लगा दें या पट्टी बांध दें।
- टेटनस से बचाव के टीके न लगे हों, तो

डॉक्टर से राय लें। पहले पूरे टीके लगे हों, तो हर 10 साल बाद टेटनस टाक्साइड का एक टीका लगवाते रहें। इससे व्यक्ति टेटनस से बचा रहता है। तब उसे चोट लगते ही डॉक्टर के पास भागने की जरूरत नहीं पड़ती।

**घाव भरने तक...**

घाव को साफ रखें। इसके लिये उसे साफ कपड़े से ढक कर रखें ताकि उस पर मक्खियां न बैठ सकें। घाव ढका रहे तो उस में गंदगी भी नहीं जाती। वह कुछ दिन में ही भर जाता है।

☒ *क्या न करें :*

- घाव पर मिट्टी, कीचड़, गोबर, ग्रीस, मिट्टी का तेल कभी न लगाएं।
- घाव पर कभी भी गंदा कपड़ा न बांधें।
- घाव को गंदा न होने दें। इससे घाव बिगड़ सकता है। उस में छूत लग सकती है। पीप पड़ना इस का लक्षण है।

*ध्यान रखें :*

- छोटे घाव में घाव को साफ रखना ही इलाज के लिए काफी है।

- घाव तभी बिगड़ता है जब वह गंदा हो।
- घाव पर मिट्टी, कीचड़, गोबर लगाना खतरनाक है। इससे टेटनस होने का डर रहता है।

## गहरा घाव

घाव गहरा भी हो सकता है। ऐसे में चमड़ी के कटे हुए किनारे एक-दूसरे से दूर चले जाते हैं। घाव भरने में तब कई दिन लग जाते हैं। तब तक छूत का डर बना रहता हैं

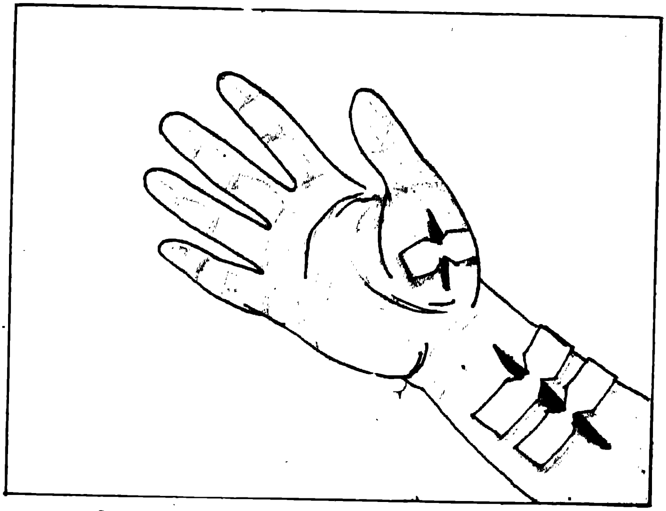
घाव के दोनों किनारों को मिला देने से घाव जल्दी भर जाता है।

☑ *गहरा घाव होने पर क्या करें :*

- जैसा कि छोटे घाव के लिए बताया गया, वैसे ही पहले घाव को साफ करें।
- अगला कदम घाव के किनारों को एक दूसरे से मिलाना हैं अगर घाव साफ-सुथरा हो और घाव के किनारे खींचने से मिल जाते हों, तो टेप से काम चल सकता है।

  जैसा कि चित्र में दिखाया गया है, टेप

की तितलीनुमा पट्टी बना लें। फिर घाव के



किनारो को आपस में मिला कर इस पट्टी को ऊपर से चिपका दें। इससे किनारे एक दूसरे से सटे रहेंगे और घाव भर जाएगा।

- अगर घाव बड़ा हो या टेप से काम न बने, तो टांके लगवाना जरूरी हो जाता है। इसके लिए डॉक्टर की मदद लें।
- पहले अगर टेटनस के टीके न लगे हों, तो डॉक्टर से जरूर सलाह लें।

☒ *क्या न करें :*

- घाव अगर किसी जानवर के काटने से हुआ

है, तो उसे कभी न सिलवाएं।

- घाव पुराना और गंदा हो, तो उसे खुद बंद न करें।
- घाव को गंदा न होने दें। उस पर भूल कर भी गोबर, कीचड़ मिट्टी या किसी दूसरे जानवर का मल न लगाएं।

## चोट से जब खून बह रहा हो

गहरी चोट में अगर जख्म से खून बह रहा हो, तो उसे रोकने के लिए तुरंत उपाय करना जरूरी है। वरना शरीर में अचानक खून की कमी हो जाने से जीवन खतरे में पड़ सकता है।

☑ *ऐसे में क्या करें :*

- जख्मी व्यक्ति को किसी सुरक्षित और आरामदेह जगह पर लिटा दें।
- उसके जख्मी अंग को शरीर की अपेक्षा ऊपर उठा लें। हो सके तो उसे इसी अवस्था में बनाए रखें। इससे शरीर के उस भाग में खून का दौरा कुछ घट जाएगा और चोट से कम

खून बहेगा।

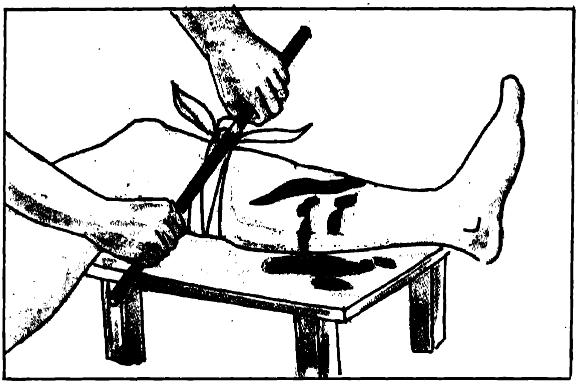
- एक साफ कपड़ा लें। उसे जख्मी भाग पर रखें। फिर अपनी हथेली से उस पर दबाव डालें। दबाव तब तक बनाए रखें, जब तक



खून आना बंद न हो जाए।

अगर कोई साफ कपड़ा न मिले, तो अपनी हथेली से आप सीधा ही घाव को दबा सकते हैं।

- जख्म को दबाए रखने से खून न रुके, तो जख्मी टांग या बांह को बांधना पड़ सकता है।



साफ, लंबा और चौड़ा लिपटा हुआ कपड़ा या एक चौड़ी बेल्ट इस काम के लिए उपयुक्त है।

जख्म के ठीक पहले (यानी धड़ की तरफ) जख्मी अंग पर कपड़ा या बेल्ट बांध देने से खून बहना अक्सर बंद हो जाता है।

कपड़े या बेल्ट को जख्मी अंग पर कसते समय यह ध्यान रखें कि अंग नीला न पड़े। अंग का नीला पड़ना इस बात का लक्षण है कि उस में खून का दौरा रुक गया हैं यह

ठीक नहीं। कपड़े या बेल्ट को थोड़ा ढीला कर दें।

- अगर ज्यादा खून बह जाए, तो घायल व्यक्ति के सिर को शरीर की अपेक्षा नीचा कर के रखें। इससे उसके मस्तिष्क में खून का दौरा बना रहेगा। यह सावधानी उसे बेहोश होने से बचा सकती है।
- तुरंत डाक्टरी सहायता ले।

☒ *क्या न करें :*

- खून रोकने के लिए मिट्टी, गोबर, मिट्टी का तेल, ग्रीस, नींबू या कॉफी को इस्तेमाल में न लाएं। इन चीजों से खून बंद होने में मदद नहीं मिलती। घाव खराब जरूर हो सकता है।
- जख्मी को डॉक्टर के पास ले जाते समय बिठाएं नहीं, लिटा कर ही ले जाएं।
- जख्मी अंग को बांधने में हड़बड़ी न दिखाएं। घाव पर दबाव डालने से ही खून रुक जाए तो वह बेहतर है।
- जख्मी अंग को बांधने के लिए पतली रस्सी, डोर या तार इस्तेमाल न करें।

**ध्यान रखें...**

- जख्मी अंग को लगातार बहुत समय तक बांधें रखना ठीक नहीं । हर 30 मिनट पर कुछ सेकेंड के लिए बांधी हुई चीज को ढीला कर दें।
- पास-पड़ोस में कोई पढ़ा-लिखा डॉक्टर हो, तो पहले उसकी मदद लें। हो सकता है वह घायल को बड़े अस्पताल ही भेजे। लेकिन उसकी समय से मदद घायल का जीवन बचा सकती है।

## चाकू या गोली के गहरे घाव

### बांह या टांग के घाव

☑ *क्या करें :*

- घाव से खून बह रहा हो, तो उसे रोकने की कोशिश करें। इसके लिए पृष्ठ 7 व 8 पर दी गई हिदायतें अपनाएं।
- जख्मी को तुरंत पास के अस्पताल ले जाएं।

☒ *क्या न करें :*

- जख्म में छूटा चाकू या दागी गई गोली निकालने की कोशिश बिल्कुल न करें।
- जख्म में कोई चीज न डालें। न ही उस पर किसी चीज का लेप लगाएं।

**छाती के घाव**

छाती में चाकू या गोली लगना खतरनाक हैं इससे फेफड़ा, दिल, खाने की नली जख्मी हो सकते हैं। समय न गवा कर तुरंत डॉक्टरी सहायता लें।

☑ *क्या करें :*

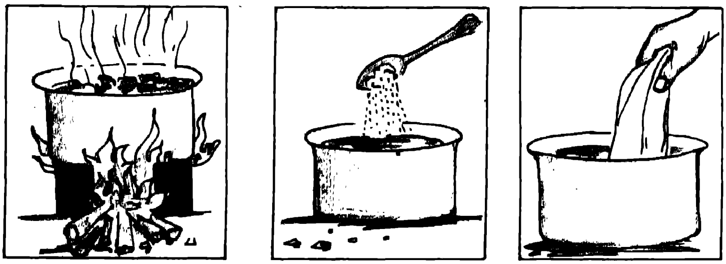
- घाव को साफ कपड़े से ढक दें घाव बहुत गहरा हो और उसके फेफड़े तक पहुंचने का अंदेशा हो, तो उसे सीलबंद करने के लिए यह नुस्खा अपनायें : साफ कपड़े का एक टुकड़ा लें। उसे खाना पकाने वाले तेल में भिगोएं। फिर उसे घाव पर कस कर बांध दें।
- जख्मी को जल्दी से जल्दी अस्पताल पहुंचाएं।

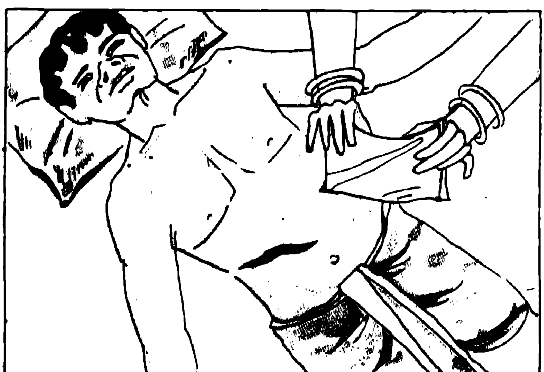
**पेट के घाव**

पेट के अंदर तक गया चाकू या गोली का वार खतरनाक होता है। इससे जिगर, तिल्ली, गुर्दा या आंत जख्मी हो सकते हैं।

☑ *क्या करें :*

- जख्मी को तुरंत अस्पताल ले जाने का इंतजाम करें।
- घाव को फिलहाल साफ पट्टी से ढक दें।
- पेट फटने से अंत बाहर आ जाए तो घबराएं





नहीं। उबले हुए पानी को ठंडा कर जरा सा नमक मिलाएं। इसमें साफ कपड़ा भिगोएं और घाव को उससे ढक दें।

☒ *क्या न करें :*

- घाव से आंत बाहर आ जाए तो उसे पेट में वापस डालने की कोशिश न करें।
- जख्मी व्यक्ति को मुंह से कुछ न दें। पानी, चाय-दूध भी नहीं। बहुत प्यास लग रही हो तो साफ कपड़े को पानी में भिगो लें। इससे वह अपना मुंह नम कर सकता है।

**सिर का घाव**

☑ *क्या करें :*

- घाव पर साफ पट्टी बांध दें।
- जख्मी व्यक्ति को अधलेटा करके बिठायें।
- तुरंत पास के अस्पताल ले जाएं।
- अगर वह बेहोश है तो एक तरफ करवट दे कर लिटाएं।
- उसे मुंह से कुछ न दें, जब तक डॉक्टर इस की अनुमति न दे दें।

## गुम चोट

कई बार चोट पूरे तौर पर अंदरूनी होती है। मांसपेशी फट सकती है। जोड़ अपनी जगह से हिल सकता है। हड्डी भी टूट सकती है।

ऐसे में चोट को नजरअंदाज करना ठीक नहीं होता। लापरवाही या गलत इलाज से मामला बिगड़ सकता है। बिना बात ही पूरी उम्र की परेशानी खड़ी हो सकती हैं

डॉक्टर को दिखा लेना ठीक होता है। वह जांच कर के यह पता लगा सकता है कि मोच है या हड्डी टूटी है।

## मोच

शरीर के हर जोड़ पर कई मांसपेशियां काम करती हैं। किसी एक या अधिक मांसपेशी के फटने से ही मोच आती है। मांस फटना इसी का दूसरा नाम है।

इसमें काफी तकलीफ होती है। दर्द रहता है। कुछ ही देर बाद उस हिस्से में सूजन होने लगती है। यह

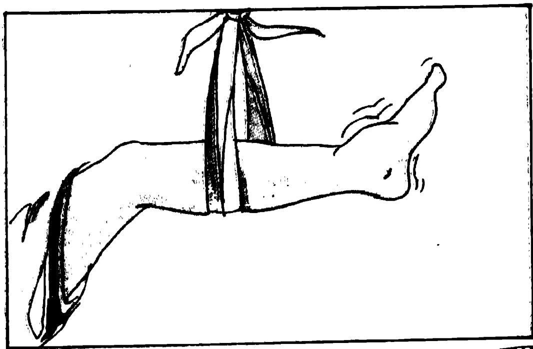
सूजन कुछ रोज तक बढ़ती है। ठीक इलाज न मिलने से उम्र भर के लिए दिक्कत हो सकती है।

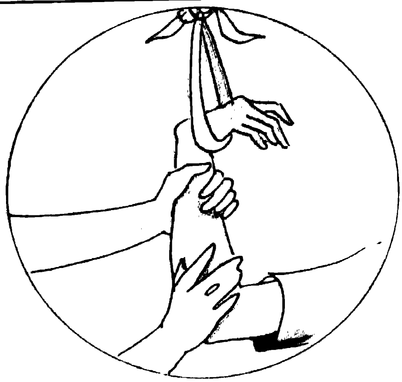
☑ *क्या करें :*

- जिस अंग में मोच आयी हो, उसे किसी मजबूत चीज का सहारा दें। उसे हिलाएं-डुलाएं नहीं। न ही उस पर वजन डालें।
- मोच खाए अंग पर तुरंत और 24 घंटों तक बार-बार ठंडे पानी की पट्टियां रखें।
- फिर 24 घंटे के बाद गर्म पानी का सेक करें। पानी में थोड़ा सा नमक भी मिला लें। इससे सूजन उतरने में मदद मिलेगी।
- मोच खाए अंग को शरीर की अपेक्षा ऊंचा रखें। पैर में चोट हो तो उसके नीचे तकिया रख लें। बांह में चोट होने पर उसे ऊपर उठा कर किसी चीज से बांध दें। ऐसा करने से चोट में सूजन बढ़ेगी नहीं।

☒ *क्या न करें :*

- जिस समय चोट लगे, उस समय ज्यादा बहादुरी न दिखाएं। कुछ लोग इसी चक्कर में चोट को बढ़ा लेते हैं।





- जब तक चोट पूरी तरह ठीक नहीं हो जाती, उस पर बिल्कुल वजन न डालें।
- मोच खाए अंग की मालिश न करवाएं। इससे मामला बिगड़ सकता है।

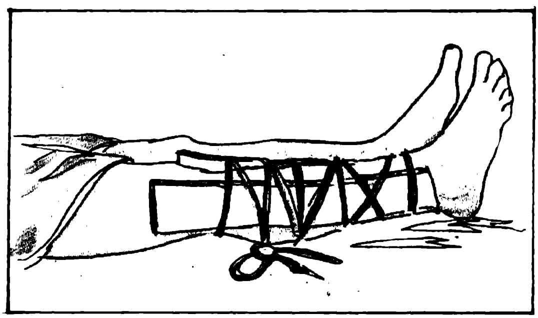
## हड्डी टूटने पर

☑ *क्या करें :*

हड्डी और उसके ऊपर-नीचे के जोड़ किसी मजबूत

चीजं के साथ बांध दें। लकड़ी की खपचियां, पेड़ की छाल, छाता, लाठी इस काम आ सकते हैं। पर जिस चीज को बांधें, उसकी लंबाई पूरी होनी चाहिए। इतनी





कि हड्डी और ऊपर-नीचे के जोड़ बंध जाएं। ताकि हड्डी हिल-डुल न सके।

- कुछ मामलों में हड्डी का टूटा हुआ हिस्सा चमड़ी को चीर कर बाहर आ जाता है। ऐसे

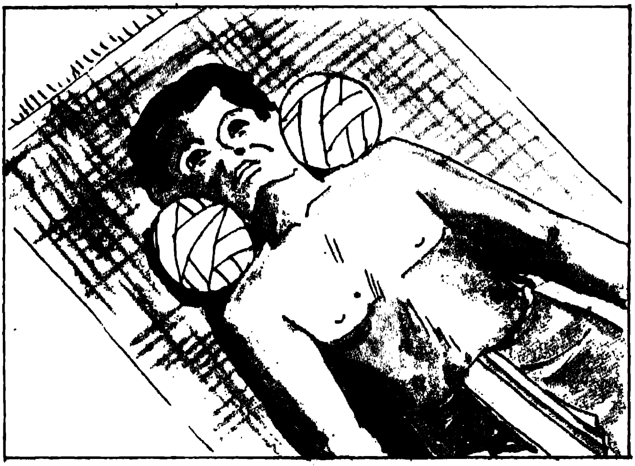
में ज्यादा खून बह रहा हो, तो उसे बंद करने की कोशिश करें। बाहर निकली हड्डी को वापस बिठाने की कोशिश बिल्कुल न करें। तुरंत डॉक्टरी सहायता ले।

- गर्दन या कमर की हड्डी टूटने का अंदेशा हो, तो और ज्यादा सावधानी बरतें। हो पाए तो एम्बूलेंस बुलवा लें। एम्बूलेंस में स्ट्रेचर रहता है। घायल को उठाने के लिए इस का प्रयोग करें। अगर स्ट्रेचर न हो, तो एक अच्छी तरह कसी हुई खाट काम में लाएं। घायल व्यक्ति की गर्दन और रीढ़ की कम से कम हरकत हो, इस बात का ध्यान रखें। तीन-चार व्यक्ति मिलकर घायल व्यक्ति को उठाएं, तभी यह संभव है।

उसे उठाते समय ध्यान रहे कि गर्दन और रीढ़ मुड़ें नहीं। गाड़ी में भी उसे सीधे लेटी हुई मुद्रा में ही ले जाएं। करवट न दिलाएं।

गर्दन टूटने का शक हो, तो सिर के दोनों तरफ कपड़े की गांठें, रेत के बोरे, या ऐसी

ही कोई चीज रख दें। दोनों तरफ मजबूत सहारा रहने से गर्दन हिलेगी-डुलेगी नहीं। भूल कर भी गर्दन के नीचे तकिया न लगाएं।



जख्मी को तुरंत पास के बड़े अस्पताल में ले जाएं।

☒ *क्या न करें :*

- हड्डी टूटने पर पहलवान से उसे बिठवाने या मलवाने की कोशिश न करें।
- टूटी हुई हड्डी को खुद जोर लगाकर सीधा करने की बिल्कुल कोशिश न करें। यह काम डॉक्टर पर छोड़ दें।

- जब तक हड्डी जुड़ कर पूरी तरह ठीक नहीं हो जाती, उस पर वजन न डालें।

## जलना

### हल्का जलने पर

☑ *क्या करें :*

- जले हुए अंग को तुरंत ठंडे पानी में डुबा लें। यह मुमकिन न हो, तो उस पर बर्फ या ठंडे पानी की पट्टियां रखें। इससे जलन और दर्द में राहत मिलेगी।
- अगर शरीर का बहुत थोड़ा हिस्सा जला हो और वहां सिर्फ हल्की सी लाली है, तो घर पर ही इलाज हो सकता है। उस हिस्से को साफ-सुथरा रखें। उस पर वैस्लीन का हल्का सा लेप कर दें।
- शरीर का बड़ा हिस्सा जल गया हो, तो सतही असर होने पर भी डॉक्टर से जरूर राय लें।

☒ *क्या न करें :*

जले हुए अंग पर घी, मरहम या ग्रीस न लगाएं। न

ही मिट्टी या कीचड़ का लेप करें।

**जलने से छाले बन जाने पर**

☑ *क्या करें :*

- छालों से छेड़-छाड़ किए बगैर उन्हें साफ कपड़े से ढक कर रखें।
- छाला फूट जाए तो साबुन और उबाल कर ठंडे किए हुए पानी से उस हिस्से को धो दें।

उस पर नीली दवा (जेनशियन वायलेट) लगाएं और उसे खुला छोड़ दें। पर सफाई का पूरा ध्यान रखें। घाव को धूल, गंदगी और मक्खियों से बचाएं। चाहे तो उसे किसी पतले कपड़े से ढक दें।

☒ *क्या न करें :*

छालों को फोड़ें नहीं न ही उन में सूई डालकर उन्हें पिचकाने की कोशिश करें।

**आग लगने पर**

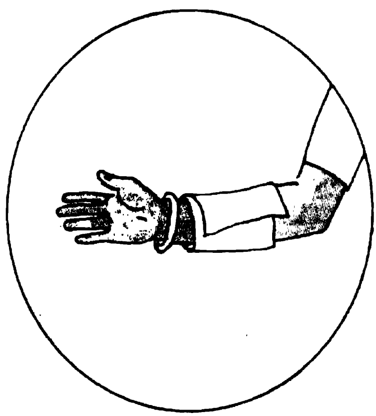
☑ *क्या करें :*

- अगर कपड़े आग पकड़ लें, तो एकदम से जमीन पर लेट जायें और लोट लगाएं। इससे आग पूरे बदन में नहीं फैलती और बुझ जाती है।

- तुरंत मदद के लिए आवाज़ लगाएं।
- पास में कोई हो तो उसे चाहिए कि वह तुरंत उस व्यक्ति के कपड़े में लगी आग को बुझाए। इसके लिए वह खुली मात्रा में पानी का इस्तेमाल कर सकता है। पानी एकदम से न मिल पाए, तो किसी मोटे कपड़े कंबल, कोट से आग बुझाएं।







- जले हुए अंगों पर खूब मात्रा में ठंडा पानी डालें।
- जले हुए बदन को किसी साफ कपड़े या चादर से ढक दें।
- जले हुए व्यक्ति को तुरंत अस्पताल ले जाएं। रास्ते में उसे खूब मात्रा में पानी या कोई तरल पदार्थ देते रहें और उसे हिम्मत बंधाते रहें।

☒ *क्या न करें :*

- आग लगने पर घबरा कर इधर उधर भागें नहीं। सीधा खड़े रहने या भागने से आग की लपटें ऊपर की तरफ बढ़ कर पूरे बदन को झुलस देती हैं।
- जले हुए बदन से उतना ही कपड़ा काट कर उतार लें जो बदन से चिपका न हो। शरीर से चिपके हुए कपड़े को खींच कर निकालने की कोशिश न करें।
- जले हुए हिस्से पर तेल, चर्बी, घी या मरहम कुछ भी नहीं लगाएं।

**शरीर पर तेजाब या कोई रसायन गिरने पर**

☑ *क्या करें :*

- उस अंग को तुरंत खूब सारे पानी से धोएं। पास में नल हो और उस में पानी हो, तो बदन के उस हिस्से को नल की धार में 10-15 मिनट तक धोते रहें। इससे उस पर गिरा रसायन धुल जाएगा।
- डॉक्टर से सलाह लें।

☒ *क्या न करें :*

- जले हुए अंग पर अपने से किसी चीज का लेप न लगाएं।

**बंद कमरे में अंगीठी जलाने से जहर**

ठंड के दिनों में कमरे में अंगीठी जला कर सो जाना बहुत खतरनाक है। कमरे में इस से जहरीली गैस इकट्ठी हो सकती है। यह गैस कार्बन मोनो आक्साइड कहलाती है। उस से कोई गंध नहीं आती। न ही वह दिखायी देती है। इसलिए कमरे में फैल जाने पर उस का पता नहीं चल पाता।

बेहतरी इसी में है कि बंद कमरे में लकड़ी या कोयला न जलाएं।

कार्बन मोनो-आक्साइड शरीर में फैल जाने पर आदमी पर बेहोशी छा जाती है। यह बेहोशी गहरी

होती जाती है और मौत में बदल सकती है। सांस घुटने लगती है। नाखुन, होंठ और चमड़ी का रंग सुर्ख लाल या गुलाबी हो जाता है।

कोई समय से पहुंच जाए तो उसे तुरंत कमरे के सभी खिड़की-दरवाजे खोल देने चाहिए। बेसुध व्यक्तियों को तुरंत खुली हवा में ले जाना चाहिए और डॉक्टरी सहायता लेनी चाहिए।

**बिजली का करंट छू जाने पर**

☑ *क्या करें :*

- कोई व्यक्ति घर, दफ्तर या कारखाने में किसी बिजली की चीज से पकड़ा जाए, तो तुरंत बिजली का मेन स्वीच बंद कर दें।

  यह दुर्घटना सड़क चलते नंगी बिजली की तार के संपर्क में आने से भी हो सकती है। उस व्यक्ति को करंट से छुड़ाने के लिए सूखी हुई लकड़ी, लाठी या रस्सा इस्तेमाल करें। ध्यान रहे कि वह बिल्कुल सूखी हो। वरना मदद करने वाला भी जान से हाथ धो बैठ सकता है।
- बिजली से पूरी तरह संपर्क टूटने पर ही उस

व्यक्ति को छुएं। उसे तुरंत अस्पताल ले जाएं। करंट लगने से उसके दिल की धड़कन में अंतर आ सकता है। शरीर पर जलने के जख्म बन सकते हैं। भीतरी अंगों को चोट पहुंच सकती है।



**तेज गर्मी और लू की तीव्र थकन**

तेज गर्मी और लू लगने से आदमी पर गहरी थकन हावी हो सकती है। बदन पर कमजोरी छा जाती है, सिर जोर से दर्द करता है, रंग फीका पड़ जाता है और घुमेरी आने लगती है। बेहोशी भी छा सकती है। शरीर ठंडा और नम मालूम होता है।

शरीर में पानी और नमक की कमी हो जाने से ये लक्षण पैदा होते हैं। इन्हें नजरअंदाज नहीं करना होता। तुरंत उपाय करना जरूरी होता है।

☑ *क्या करें :*

- व्यक्ति को छायादार और ठंडी जगह पर लिटा दें।
- उसकी टांगें सिर से तकरीबन एक फुट ऊपर उठा कर रखें।
- उसे नमक मिला पानी पीने के लिए दें। एक लीटर पानी में एक छोटा चम्मच नमक मिलाएं।
- अगर बीमार पर बेहोशी छा रही हो, तो उसे तुरंत अस्पताल ले जाएं। ऐसे में उसे नस के रास्ते पानी चढ़ाना पड़ सकता है।

☒ *क्या न करें :*

बेहोश व्यक्ति के मुंह में कभी पानी या दूसरी कोई चीज न डालें।

**कड़ी गर्मी का ताप आघात**

बहुत तेज गर्मी में बदन के गर्मी पकड़ लेने से शरीर तेज बुखार में तपने लगता है। शरीर का तापमान 108 डिग्री फारेनहाइट (42 डिग्री सेल्सियस) तक पहुंच जाता है। बदन गरम और रूखा सा मालूम होता है। पसीना आना बंद हो जाता है। व्यक्ति गहरी बेहोशी में चला जाता है तब जान खतरे में होती है।

बड़ी उम्र वाले लोगों में इस का खतरा ज्यादा होता है। शराब पीने वालों में वह अधिक देखा जाता है।



☑ *क्या करें :*

- व्यक्ति को किसी छायादार ठंडी जगह पर लिटाएं।
- उसके बदन से कपड़े उतार दें। फिर पूरे बदन पर ठंडा पानी डांलते रहें।
- उसे पंखे से हवा करें।
- तापमान घट कर 38 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच जाए तो उसके बदन पर ठंडा पानी डालना बंद कर दे।
- डॉक्टरी सहायता लें।
- पास में कोई डॉक्टर न हो, तो बीमार को गाड़ी में लिटा कर अस्पताल ले जाएं। रास्ते में उसके बदन पर ठंडे पानी की पट्टियां रखते रहें।

## नकसीर

नाक से खून छूटने पर परेशान न हों। धीरज से काम लें। खून बंद करने के लिए उपाय करें।

☑ *क्या करें :*

- आराम से एक जगह बैठ जाएं।
- उंगलियों से नाक को 10 से 15 मिनट तक भींच कर रखें।
- खून आना बंद हो जाए, तो नाक को सिनके नहीं।
- खून आना बंद न हो, तो अगली तरकीब लगाएं : नाक के दोनों छेदों में वैस्लीन से भीगी रुई भर दें। रुई का एक किनारा बाहर रखें ताकि बाद में उसे आसानी से निकाल सकें।

रुई डालने के बाद नाक को फिर से भींच लें। 10 से 15 मिनट तक नाक को दबाए



रखने से नकसीर प्रायः बंद हो जाती है।

नकसीर बंद होने के कुछ घंटों बाद तक रुई को नाक में ही रहने दें। फिर सावधानी से उसे निकाल लें।

- बार-बार नकसीर छूटे, तो डॉक्टर से सलाह लें।

☒ *क्या न करें :*

- नाक में उंगली न डालें।
- नकसीर बंद होने के बाद नाक में जमा खून की पपड़ी को छीले नहीं। इससे नकसीर फिर से शुरू हो सकती है।

## गले में जब कोई चीज फंस जाए

खाना खाते समय खाने का कौर गले में फंसने से सांस की नली अचानक रूक सकती है। संकट की यह घड़ी किसी दूसरी चीज के गले में फंसने से भी पैदा हो सकती है।

ऐसे में व्यक्ति सांस नहीं ले पाता और उसकी जान को खतरा होता है। उसे तुरंत मदद की जरूरत

होती है।

☑ *ऐसे में क्या करें :*

- व्यक्ति के पीछे खड़े होकर उसकी कमर में अपनी दोनों बाहें डाल लें।
- उसके पेट पर छाती से नीचे और नाभी से ऊपर-अपने दोनों हाथों को एक-दूसरे में फंसा कर मुट्ठी बांध लें।
- मुट्ठी बांधने पर आपके दोनों अंगूठे उस व्यक्ति के पेट को छूने चाहिए।
- अब उसके पेट को एक झटके के साथ ऊपर की तरफ दबाएं।
- यदि एक बार में चीज न निकले तो दुबारा से उसके पेट को झटके के साथ दबाएं। तब तक कोशिश करते रहें जब तक कि चीज बाहर नहीं आ जाती।

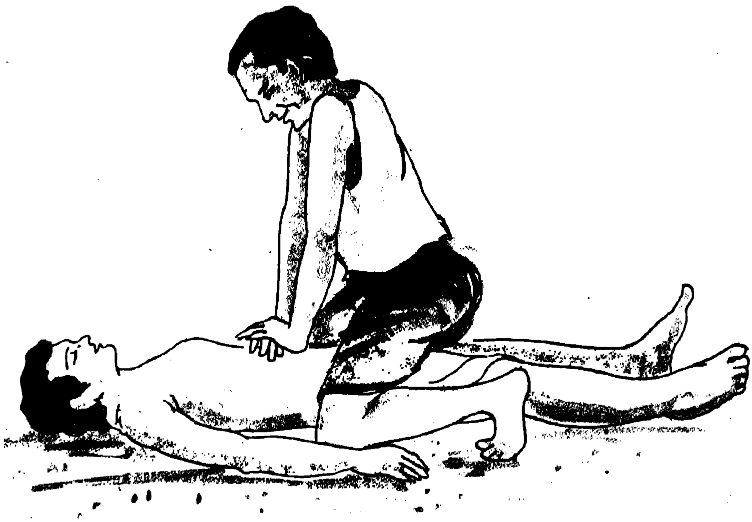
अगर दूसरा व्यक्ति आपसे बड़ा या भारी हो और आप से संभल न सके तो...

☑ *यह करें...*

- तुरंत उसे पीठ के बल जमीन पर लिटा दें।
- फिर उसकी जांघों के दोनों तरफ अपने घुटने

जमा कर बैठ जाएं। आपका मुंह उसके चेहरे की तरफ रहे।

- अब उसके पेट पर-छाती से नीचे और नाभि से ऊपर-अपनी हथेली रख दें।



- दूसरी हथेली पहली हथेली पर रख एक झटके के साथ पेट को ऊपर की ओर दबाएं।

☒ *क्या न करें :*

- समय न गंवाएं। उस व्यक्ति की जान खतरे में है। उसे तुरंत आपकी मदद चाहिए।
- उसके मुंह में पानी न उडेलें। इससे मामला और बिगड़ सकता है।

## खाने की नली से जब कोई चीज अंदर चली जाए

कभी कोई बच्चा या बड़ा गलती से मोती, बटन, सिक्का या कंचा भीतर सटक ले तो परेशान नहीं होना चाहिए। अक्सर ऐसी चीजें अपने आप परवाने के साथ बाहर निकल जाती है।

चीज बड़ी हो, नोकदार हो, तेज धार वाली हो या बच्चे को कोई तकलीफ हो, तो...

☑ *क्या करें :*

- बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाएं। हो सकता है डॉक्टर आप को बड़े अस्पताल भेजे।

  बड़े अस्पतालों में डॉक्टरों के पास खास यंत्र होते है। उनसे भीतर गई चीज को बाहर निकाला जा सकता है।

☒ *क्या न करें :*

- बच्चे को अपने से कोई दवा न दें। यह मनाही दस्तावर दवाओं के लिए खासतौर से है।
- बच्चे के खाने पीने पर रोक न लगाएं।
- बच्चे के पेट में दर्द उठे, तो लापरवाही न करें। उसे डॉक्टर के पास ले जाएं।

# आंख में चीज गिरने पर

आंख में किसी भी चीज के गिरने पर बहुत तकलीफ होती है। आंख से चुभन होने लगती है और आंसू गिरने लगते हैं। कई बार इसी से आंख साफ हो जाती है। लेकिन अगर चीज आंख में ही रहे, तो पूरी समझदारी से काम लेना होता है।

☑ *क्या करें :*

- एक कटोरी में साफ पानी लें।
- उसे आंख के साथ सटा कर आंख को धोएं। इससे वह चीज आंख से धुलकर बाहर आ जाएगी।
- अगर वह चीज आंख की ऊपरी पलक में छिप जाए, तब यह विधि अपनाएं–
- किसी दूसरे समझदार व्यक्ति को बुला लें। उसके हाथ साबुन और पानी से धुलवा दें।
- अब अपनी नजर पैरों को तरफ टिका लें।
- दूसरे व्यक्ति से कहें कि अब वह आपकी ऊपरी पलक को पलट कर देखे। उसके पलक पलटने से भीतर छुपी चीज सामने आ

जाएगी। किसी साफ रूमाल के कोने को हल्का सा गीला कर वह उसे बाहर खींच ले।

अगर कोई चीज आंख से बिल्कुल चिपक जाए, तो उससे छेड़छाड़ न करें। आंख को बंद कर उस पर पट्टी बांध लें और डॉक्टर को दिखाएं।

☒ *क्या न करें :*

- आंख में चीज गिरने पर कभी आंख को मलें नहीं। इससे आंख के जख्मी होने का डर रहता है।
- आंख में गिरी हुई चीज को निकालने के लिए कभी किसी नुकीली चीज का इस्तेमाल न करें। ब्लेड या चाकू का इस्तेमाल उसे बुरी तरह जख्मी कर सकता है।

जुपिटर ऑफसेट वर्क्स, दिल्ली-110032 द्वारा मुद्रित